

ほけんだより 月

2024.1.8
大阪府教育センター
附属高校 保健室



2025年は巳年 干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠！

睡眠中、体の中では**成長ホルモン**が分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠時間を確保することが大切。まずは、日付が変わるまでには眠れるように、日々のスケジュールを工夫してみてくださいね！



楽しい年末年始が終わり、今日「早起きんど!」「登校するのしんど!」という気持ちだった人も少なくないのでは？また、ここ数年、**冬季うつ（ウィンター・ブルー）**という言葉が話題にあがることも。←気になる人は検索してみてくださいね

まず大切なことは、自分の心に耳を傾けて**SOS**に気づくことです。

心の不調のサイン



「相談したって何の解決にもならんやん」と言う人がいます。確かに、人は魔法使いではないので、話してすぐに何かが180度変わるかというとはそうではありません。ですが、人に話すことで**自分の頭の中を整理**出来たり、自分では思いつかなかったような**より良いアイデア**が浮かんできたり、**荷物が少し軽**くなったたり…一人でぐるぐる考える時とは違ったメリットはたくさんあります。

家族、友達、先生など…「この人ならまだお話しやすいかも」という人に。ぜひ一部でも良いのでモヤモヤを共有してみてください。（ただし、人はきちんと選ばないと逆効果になることもあるので**要注意**）

本校には、カウンセラー（心の相談）・ソーシャルワーカー（家庭や経済面等の相談）も不定期で来校されます。気になる人は保健室まで◎



勉強の効率アップ↑↑のコツとは？！

3学期が始まりました！これから全学年、学年末テストに向けてラストスパートですね！3年生の中には、これから受験勉強を控えている人もいます。

毎年ギリギリになって課題や勉強を始めて、夜中まで頑張る人がちらほらいますが…**睡眠時間を削るのはNGですよ～**



脳は寝ている間に、勉強したことを整理して定着させます。その作業によって、いつまでも忘れない知識になるので、しっかり覚えるためには睡眠が欠かせないのです。

その他にも、**良く寝たらメリットがたっさん**

- 🌙 脳も体も休まって疲れが取れる！
- 🌙 免疫力がアップ！（健康第一！）
- 🌙 成長ホルモンが多く分泌される！
- 🌙 判断力や集中力が上がる！
- 🌙 不安感やストレスが減る！

☆☆ しっかり寝るためのポイント ☆☆

- ①規則正しい生活
- ②朝の光を浴びる
- ③適度な運動
- ④寝る直前に食べない
- ⑤寝る直前にスマホやゲームを控える

どれか一つからでもぜひ挑戦してみよう！



☆☆ 勉強中、こんなことに気を付けよう ☆☆

適度に休憩を！

集中力は長時間持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする！

締め切った部屋だと、部屋の酸素量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に1度ぐらいは窓を開けましょう！

